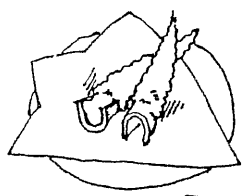


筍の食べ方

ナマ
生で!!

土掘りたてならぜひ生で!
香りが違います。
姫皮入たまでもおいしいです。



・天ぷら



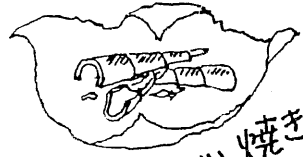
・筍ごはん

生のままきざんで
油あげを入れた
しょう油で味つけ。
炊飯器のスイッチON。



・味噌汁

あわせのなやより
ワカメが一番。



・オーブン焼き

皮をむいて半分に切り
アルミホイルで包んで 200℃で15~20分。
味噌をぬって 再び 3~5分焼いて
コゲ目をつけて。

下ごしらえは。

先の方を切りおとし
ちりこみを入れたら
皮ごと、米ぬか、とうがらし(お好みで)を入れて
たっぷりの水で下ゆで。(20~30分) 箸がスッと通ればOK。
冷めたら固い皮をむいて 姫皮と身とに分ける。
身は新しい水にさら 冷蔵保存は2~3日も。
姫皮はすぐに使いきりましょう。

姫皮を使え...



・茶碗蒸し



・油炒め

ごま油で炒めて しょう油をジュッ
とかける。唐辛子を入れてピリ辛でも。



・味噌汁



・梅肉和え

梅肉をたたいて
だし汁・しょう油でのばし
和える。かつお節をちらしても。

筍の身を使え...

・煮もの
・フライ
・野菜炒め

・春巻きやギョーザに入れても。

from 相州マタギ
(相模森林研究所上和田園場)